

N°60 / Décembre 2013

Infomairie

Que se passe-t-il dans ma ville...

Dossier : le télétravail

Portrait : Bien-être, deux nouvelles adresses

À voir à Saint-Leu : Téléthon 2013

Élections 2014, mode d'emploi

Sommaire

2 & 3 **Arrêt sur images**
- Contes d'Automne
- Anniversaire du marché
- Commémoration
- Vacances au centre
- Travaux

3
- À voir à Saint-Leu : Tous au Téléthon !

4 & 5 **Dossier du mois**
- Le télétravail : et si nos modes de vie se modifiaient ?

6 **InfoVille**
- Colis des aînés
- Recensement
- La sécurité civile, ça se prépare !
- Jeu concours boules de Noël

6 & 7 **Ma ville bouge**
- Portraits : Mme Alastor et Mme Geffroy Bien-être, deux nouvelles adresses

8 **Instant à partager**

8 **Carnet de bord**
- Citoyenneté
- Agenda
- État Civil
- Numéros d'urgence

Journal d'informations municipales diffusé gratuitement dans tous les foyers :
- Directeur de publication : **Frédéric BESSET**
- Rédaction - Photos : **Service Communication communication@saintleudesserent.fr**
- Création graphique - Mise en page - photo couverture : **Studio DALISSON** Saint-Leu d'Esserent 349 792 754 RCS Compiègne
- Impression : **Imprimerie ISL**
- Diffusion : **Mairie de Saint-Leu d'Esserent**

Sur **www.saintleudesserent.fr** pour être informé : **inscrivez-vous à l'Info Lettre !** Rejoignez-nous sur **Facebook !**

Arrêt sur images

Contes d'Automne

/ Mercredi 23 octobre, dans le cadre du festival "Contes d'Automne", le conteur sénégalais Boubacar N'diaye a embarqué le public dans un voyage fantastique dans l'univers des griots africains. /

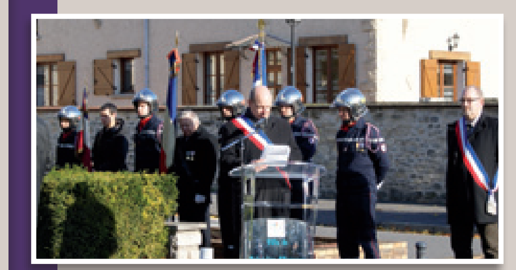


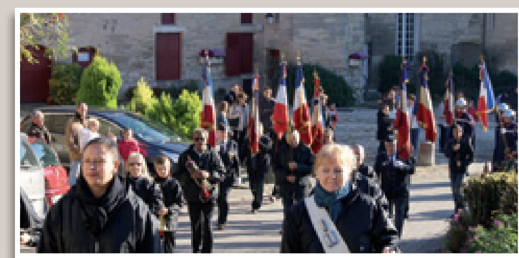
Anniversaire du marché

/ À l'occasion du 4e anniversaire du marché, la Municipalité et les commerçants avaient mis les petits plats dans les grands, au programme musique et tombola. Les gagnants sont repartis avec de magnifiques lots. /

Commémoration du 11 novembre

/ Le 11 novembre se déroulait la cérémonie commémorative du 95e anniversaire de l'Armistice. Après l'hommage les participants ont pu voir une exposition sur ce thème réalisée par le club philatélique de Saint-Leu. /





Vacances au Centre de loisirs

/ Pendant les vacances de la Toussaint les enfants de l'accueil de loisirs municipal ont pu vivre des moments inoubliables de bonheur, de détente et d'enrichissement au travers du thème "contes et légendes". Grâce à ce fil rouge, ils ont pu laisser libre cours à leur imagination avec notamment des ateliers ludiques et des grands jeux. L'occasion pour les petits lupoviciens de participer à un jeu de piste géant avec les enfants du centre de loisirs de Pontault-Combault, réalisé en partenariat avec le Pôle Culture, à travers la ville (notamment au musée et à l'Abbatiale). Des ateliers leur ont permis de développer leur créativité (déguisement), et grâce au club de tennis de la ville, ils se sont initiés à ce sport. Le jour d'Halloween, les enfants, déguisés en petits monstres, sont allés dans les services de la mairie pour recevoir des bonbons. Enfin, cerise sur le gâteau, ils ont eu la chance de partir tous ensemble au Parc Astérix lors de la sortie de fin de vacances.

Si vous aussi, vous souhaitez découvrir les animations proposées par notre équipe d'animation chaleureuse, n'hésitez pas à venir vous inscrire pour les prochaines vacances ou les mercredis. (À noter : l'accueil de loisirs sera ouvert la semaine du 23 au 27 décembre et fermé du 30 décembre au 03 janvier 2014). /



Travaux dans la ville



Un certain nombre de chantiers sont actuellement en cours dans notre ville. Nous sommes conscients que parfois ils occasionnent des gênes pour les riverains, néanmoins ils n'ont d'autre but que d'améliorer la qualité de la vie à Saint-Leu d'Esserent. Nous vous livrons dans cette page les clefs pour connaître les échéances de ces travaux d'importance.

Rue de Boissy

Depuis le 17 juin dernier, d'importants travaux ont été réalisés rue de Boissy. Les réseaux électriques ont été enfouis, les réseaux téléphoniques seront basculés en fin d'année 2013. Le retrait des supports béton d'éclairage est prévu pour le début 2014. Une réfection provisoire des enrobés a été faite, mais une nouvelle tranche de travaux (voirie, parking, végétation) sera réalisée en 2014. Le montant total des travaux actuel s'élève à 486 000 euros TTC totalement financé par la commune.

Une nouvelle réunion d'information à ce sujet sera organisée en décembre pour les riverains, un courrier sera distribué dans les boîtes aux lettres.

Rue Pasteur

Les travaux de mise aux normes du câblage et de l'armoire de contrôle ainsi que le remplacement des feux tricolores viennent de débuter. Ils dureront 8 semaines (ce délai peut varier en fonction d'éventuels aléas climatiques). Cette intervention permettra de réguler l'ensemble des feux du carrefour.

Dès que ces travaux seront achevés, débuteront des travaux de voirie. Le sens unique de circulation de la rue Pasteur sera maintenu. Ainsi, les trottoirs côté impair seront élargis sur toute la longueur de la rue pour sécuriser la circulation des piétons, pour un meilleur accès aux écoles et aux commerces. Le croisement au carrefour du Monument aux Morts sera réaménagé avec un tourne à gauche pour le flux venant de l'ouest.

La résidence de la Buissonnière sera dotée d'un feu tricolore qui gèrera les entrées et sorties des résidents. Cet équipement sera doté d'une boucle de détection pour éviter un fonctionnement systématique de ce feu dans le cas où il n'y a personne.

Enfin, des places de parking supplémentaires seront créées dans la rue Pasteur pour favoriser l'accès aux commerces

Le coût des travaux est de 260 000 euros financé par la commune, avec une participation du promoteur de la résidence.

Réaménagement du quai de la Sucrerie

L'objectif est de rendre cet espace plus adapté au tourisme fluvial, et de permettre aux pêcheurs de pratiquer leur loisir en toute sécurité.

- Nettoyage du quai, retrait de tous les blocs disgracieux pour favoriser l'approche des bateaux.
- Sécurisation du site avec installation de barrières servant de garde-corps.
- Quatre zones de pêche sont prévues dont une plateforme pour les personnes à mobilité réduite (PMR). L'extrémité de ces zones sera protégée par des chainettes.
- Un cheminement en stabilisé sera réalisé. Celui-ci permettra le déplacement aisé des PMR.
- Un stationnement PMR, pour les bus et des places pour les véhicules légers seront créées.
- Des espaces verts seront implantés.

Les travaux débuteront en début d'année 2014 pour un montant de 75 000 euros financés par la commune.



Tous au Téléthon !



Nous vous donnons rendez-vous le samedi 7 décembre dès 9 h pour soutenir le Téléthon.

A voir à St-Leu

De 9h à 13h Place de la République

- Nettoyage intérieur de voitures par les élèves du Collège J.Vallès
- Course à pieds : le relais Solidaire (départ sur la Placette Jules Ferry, 1 euro)
- Démonstration de l'Elan Gymnique (bébés gym) gymnase Jean Macé
- Démonstrations de Rollers avec "Esprit Glisse"
- Vente de cartes de Noël réalisées par les enfants de l'atelier dessin de l'École des Arts
- Vente des créations de l'atelier couture de la RPA

De 14h à 18h Base de loisirs

- Créez votre équipe et participez à un tournoi de hockey sur glace à la patinoire (des créneaux de patinage libre seront ouverts l'après-midi, 2 euros la location des patins)
- Démonstrations d'associations sportives (VTT, 1pas2danse)
- Initiation au tir à l'arc (0.50 cts les 6 flèches)
- Balades en bateau au départ de la base avec les SRCSO Sociétés Régates Creilloises du Sud de l'Oise (départ ponton de la base, 2 euros par personne et 5 euros par famille de quatre)
- Démonstrations de Rollers avec "Esprit Glisse" (initiations avec mise à disposition de rollers)
- Vente de boissons chaudes au stand du Téléthon

À partir de 14h Espace Art & Culture

- Tournoi de poker avec le "Gouvieux Poker Club" renseignements et inscriptions auprès de Dominique Bosak au 06 07 21 64 47
  10 euros par participant seront reversés au Téléthon (la table finaliste sera récompensée).
- La coupure repas sera animée par l'association 1pas2danse de 19h à 20h

Petites formules repas toute la journée

Pour toute information complémentaire concernant le tournoi de poker, rendez-vous sur le site de la ville : www.saintleudesserent.fr

Avec le prêt aimable de la patinoire par **le Syndicat Intercommunal de la Base de Loisirs.**
Merci pour leur participation à **la boulangerie Carlier, la boucherie Grisel, la pizzeria Lusitalia, la société Kiloutou et la société ABSORB PAP.**

Télétravail : et

Pour offrir une alternative aux déplacements quotidiens domicile-travail des Isariens, la Chambre de Commerce et d'Industrie de l'Oise lance une étude visant à mesurer l'opportunité de créer sur le département un réseau de centres de télétravail, des solutions de locaux professionnels de proximité modernes et flexibles. La ville de Saint-Leu d'Esserent est partenaire de cette réflexion (cf. encadré).

Le télétravail se développe, cette nouvelle organisation du travail permet d'exercer une activité en dehors des locaux de son employeur ou de son client grâce aux technologies de l'information et de la communication (Internet, téléphonie mobile, fax, etc.). Le télétravail peut s'effectuer depuis le domicile, un télécentre ou de manière nomade (lieux de travail différents selon l'activité à réaliser). Le "télétravail nomade" a été encouragé par la mondialisation économique. Il est ensuite devenu pour les entreprises un des outils de délocalisation et/ou d'externalisation du travail ; pour réduire les coûts et pour augmenter la "mobilité du travail" comme nouvelle pratique de management et coordination.

Une aspiration croissante pour le télétravail

En 2012, 4 270 000 français, soit près de **17% de la population active**, travaillaient au moins une fois par semaine en dehors du bureau. **Un Picard sur cinq travaille en dehors de sa région**, selon une étude de l'INSEE de 2013, faisant ainsi de la Picardie la région la plus impactée par les déplacements domicile-travail. Du fait de sa proximité naturelle avec l'Île-de-France, le département de l'Oise est le plus touché par ces flux migratoires, près de **75 000 isariens quittent quotidiennement le territoire pour rejoindre leur lieu de travail. Pour ces derniers, la possibilité de travailler à distance dans un environnement de qualité** constitue une réelle opportunité.

Une autre façon de travailler

Les centres de télétravail sont des lieux de proximité permettant de **réduire les déplacements des salariés et d'encourager l'entrepreneuriat local. Ils peuvent intégrer des bureaux cloisonnés, des espaces de travail collaboratif** (coworking), des **salles de réunion** et proposent, au-delà des **équipements** (accès internet haut débit, imprimantes, vidéoconférence), des **services et animations répondant aux besoins des professionnels** (secrétariat partagé, conseil, aide à la gestion d'entreprise, formations, débats ...).

Un réseau pour dynamiser le tissu socio-économique local et favoriser l'emploi des isariens

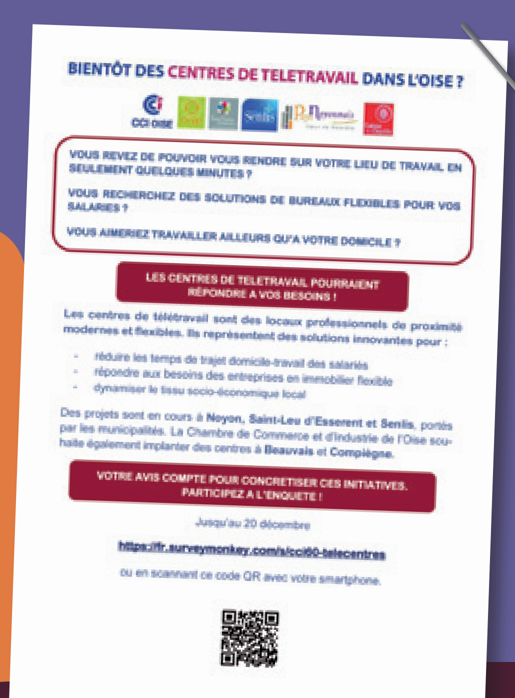
Dès 2014, **trois centres de télétravail pourraient ainsi ouvrir à Noyon, Saint-Leu d'Esserent et Senlis** avec l'impulsion des collectivités concernées. La CCI de l'Oise souhaite soutenir ces démarches, et va par ailleurs implanter des centres de télétravail à Beauvais et Compiègne. La mise en réseau de ces initiatives présente en effet de multiples intérêts : pour les structures elles-mêmes (mutualisation de coûts, d'outils, d'animation...) mais également pour leurs futurs usagers, potentiellement à la recherche de lieux de travail multiples et interconnectés (employeurs pour leurs divers salariés, travailleurs nomades...). Pour l'Oise, le réseau constituerait une opportunité de **dynamiser le tissu socio-économique en limitant les mouvements pendulaires domicile-travail** (ancrage d'un plus grand nombre d'actifs sur le territoire pendant la journée), en **créant les conditions favorables à la création et au développement d'entreprises locales** et en facilitant l'**insertion professionnelle**. Ces lieux constitueraient également **une solution pour des personnes dont la condition nécessite**, sur des périodes plus ou moins longues, **de pouvoir travailler à proximité de leur domicile** dans un environnement de travail de qualité (personnes en situation de handicap, femmes enceintes...). À plus long terme, la présence de centres de télétravail dans l'Oise pourrait enfin **favoriser le recrutement d'Isariens** par les grands employeurs d'Ile-de-France, de Picardie ou d'ailleurs.

Salariés télétravailleurs avérés ou potentiels, indépendants, entrepreneurs, employeurs...

Vos avis comptent !

Pour participer, rendez-vous à cette adresse **www.teletravail-oise.fr**

N'hésitez pas à partager ce lien avec les personnes de votre entourage susceptibles d'être intéressées !



BIENTÔT DES CENTRES DE TELETRAVAIL DANS L'OISE ?

VOUS REVEZ DE POUVOIR VOUS RENDRE SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL EN SEULEMENT QUELQUES MINUTES ?

VOUS RECHERCHEZ DES SOLUTIONS DE BUREAUX FLEXIBLES POUR VOS SALARIES ?

VOUS AIMERIEZ TRAVAILLER AILLEURS QU'A VOTRE DOMICILE ?

LES CENTRES DE TELETRAVAIL POURRAIENT RÉPONDRE A VOS BESOINS !

Les centres de télétravail sont des locaux professionnels de proximité modernes et flexibles. Ils représentent des solutions innovantes pour :

- réduire les temps de trajet domicile-travail des salariés
- répondre aux besoins des entreprises en immobilier flexible
- dynamiser le tissu socio-économique local

Des projets sont en cours à **Noyon, Saint-Leu d'Esserent et Senlis**, portés par les municipalités. La Chambre de Commerce et d'Industrie de l'Oise souhaite également implanter des centres à **Beauvais** et **Compiègne**.

VOTRE AVIS COMPTE POUR CONCRETISER CES INITIATIVES. PARTICIPEZ A L'ENQUETE !

Jusqu'au 20 décembre

https://fr.surveymonkey.com/s/cci60-telecentres

ou en scannant ce code QR avec votre smartphone.

En savoir PLUS

En France, comme dans les autres pays occidentaux, le télétravail est dit “pendulaire”, c’est-à-dire qu’il est exercé non pas à temps plein mais sur une partie de la semaine (exemple : un à deux jours en télétravail, le reste du temps travail classique depuis le bureau). En 2004, une étude de la DARES évaluait à 2 % la proportion de salariés français pratiquant le télétravail à domicile, et à 5 % le télétravail nomade en France. En 2012, l’étude du Ministère de l’Économie, des Finances et du Commerce extérieur évalue à 12% la proportion de salariés français pratiquant le télétravail plus de 8 h par mois dans les grandes entreprises. D’autres études évaluent à 17 % le nombre d’actifs pratiquant le télétravail à domicile ou de façon nomade, et à 40 % le nombre d’entreprises du CAC40 disposant d’un Accord de Télétravail. Dans la majorité des cas, les télétravailleurs sont des actifs qualifiés (cadres) et exercent dans les secteurs d’activités suivants: informatique, services aux entreprises, banques et assurances. La France est en retard par rapport à ses voisins européens. En Allemagne, aux Pays-Bas, en Finlande ou encore au Danemark, plus de 20 % des salariés pratiquent le télétravail.

Les avantages

Pour les employeurs

- Réduction de l’absentéisme et des retards (Notamment en cas de bouchons, grèves, pandémies).
- Intégration des salariés handicapés et des salariés ayant des contraintes familiales importantes.
- Meilleure gestion des déménagements et des transferts d’activité (limitation des licenciements liés au déménagement d’un établissement dans une autre zone géographique).
- Réduction des frais généraux et des dépenses immobilères.
- Modernisation des processus de management.
- Contribution à une meilleure conciliation des temps sociaux.
- Participation au bilan carbone de l’organisation.

Pour les employés

- Une réduction des transports.
- Des horaires de temps de travail plus souples.
- Un accroissement en autonomie et en responsabilité.
- La limitation des nuisances sonores, notamment dans un contexte où l’open-space se généralise.
- Une meilleure conciliation vie personnelle / vie professionnelle.
- Dans l’idéal, une augmentation de la qualité de vie.

Pour les territoires

- Le développement de l’économie résidentielle.
- Un outil pour attirer de nouveaux actifs.
- Un moyen de développer des nouvelles activités liées aux TIC pour les territoires ruraux.
- Un outil pour contribuer à la limitation des déplacements d’une part de la population sur les territoires urbains.



***Les anciens logements de fonctions des instituteurs,** désormais vides depuis la modification du statut des enseignants, pourraient répondre aux conditions d’accueil d’un télécentre.*



Spacieux avec une surface de 220 m², cerné d’un agréable cadre de verdure, cet immeuble est à proximité des écoles et du collège. Proche du centre-ville il dispose de parkings fermés et d’un accès pour les Personnes à Mobilité Réduite en rez de chaussée.

L'InfoVille



Colis des aînés

La distribution **des colis de Noël** pour nos retraités se déroulera **le samedi 14 décembre** sur la place de la République pour tous les quartiers. Pour en bénéficier il faut être âgé de 62 ans dans le courant de l'année 2013. Les séniors seront accueillis par les conseillers municipaux correspondants de quartier sous les barnums à côté du marché. Pour faire en sorte que ce moment d'échange soit agréable, des boissons et des viennoiseries seront distribuées, une animation musicale viendra égayer cette rencontre conviviale.



citoyenneté



Le recensement à 16 ans

Vous allez avoir 16 ans, ou vous avez 16 ans depuis peu ? Vous êtes concerné par le recensement !

Le recensement est une obligation légale.
Depuis janvier 1999, tous les jeunes Français, garçons et filles, doivent se faire recenser à la mairie de leur domicile. Si vous résidez à l'étranger, vous devez vous rendre au consulat de France.

Il est à effectuer dans les 3 mois qui suivent votre 16e anniversaire. En vous faisant recenser, vous serez automatiquement inscrit sur les listes électorales.

La mairie (ou le consulat) vous remettra alors une attestation de recensement, à conserver précieusement.
En effet, elle vous sera réclamée si vous voulez vous inscrire à tout examen ou concours soumis au contrôle de l'autorité publique (CAP, BEP, BAC, permis de conduire...).
Les données issues du recensement faciliteront votre inscription sur les listes électorales à 18 ans si les conditions légales pour être électeur sont remplies.

loisir créatif

Médiathèque : Jeu-concours Décore ta boule de Noël !

Un petit rappel pour tous ceux qui veulent passer un bon moment à la Médiathèque. Les enfants de 6 à 12 ans sont invités à participer à un jeu-concours mettant en valeur leur créativité.
L'équipe de la médiathèque vous attend
les mercredis 4 et 11 décembre prochains
pour venir décorer votre boule de Noël.
Un jury déterminera les trois boules les plus originales et le résultat du concours sera donné lors du **spectacle de Noël le 14 décembre prochain à 20h30 à l'espace art et culture.**
À la clé, des lots originaux !!!!
Inscriptions à la médiathèque : 03 44 56 05 34
Le matériel est fourni sur place.

Ma ville bouge

Bien-être, deux nouvelles adresses

Marie-Pascaline Alastor et Aurore Geffroy se sont toutes deux installées dans la Résidence Paul Eluard depuis mi-novembre. Un espace lumineux et accessible aux personnes à mobilité réduite, ce lieu est propice à la détente et au bien-être. Deux portraits de femmes entreprenantes et dynamiques, Aurore est ostéopathe et Marie-Pascaline s'est lancée dans la luxopuncture. Elles nous livrent leurs impressions et dévoilent les secrets de ces médecines douces qui ne cessent de faire des adeptes. Entretien relaxant...

sécurité

La sécurité civile, ça se prépare !

Tous les écoliers et collégiens ont participé, les 18 et 19 novembre, à un exercice de sécurité civile organisé par l'équipe enseignante de leur école.

La municipalité a souhaité en effet que la ville de Saint-Leu d'Esserent soit représentée aux Rencontres de la Sécurité, mises en place cette année par la Préfecture de l'Oise avec le soutien de l'Éducation Nationale.

Les quatre écoles de la ville, ainsi que le collège, ont donc planifié un scénario de tempête imposant un confinement dans les locaux. Cet exercice est dénommé PPMS (Plan Particulier de Mise en Sûreté).

Ce scénario avait aussi fait l'objet, en mars dernier, d'un exercice de crise "tornade" permettant de tester le fonctionnement de la cellule de crise municipale.

La ville teste régulièrement sa capacité à répondre à l'imprévu, qui peut prendre la forme de catastrophes naturelles ou d'accidents industriels. Rappelons que dans le cas d'une tempête, le devoir de chacun sera de rester protégé chez soi, les enfants le seront dans leur école.

Pour aller plus loin dans ce domaine, la commune organisera le 31 janvier et le 1er février prochains une exposition sur les risques majeurs, accompagnée d'une reconstitution de la cellule de crise et de visites guidées des sites industriels sensibles de la commune. **Nous vous y attendrons nombreux !**



Luxopuncture chez Marie-Pascaline Alastor

Infomairie : Pouvez-vous nous dire ce qu'est la luxopuncture ?
Marie-Pascaline Alastor : Apparue en France en 1999 et répertoriée dans les médecines douces, la luxopuncture exerce une action en douceur sur les points réflexes du corps. Elle s'inspire de la médecine traditionnelle chinoise et consiste à stimuler les points réflexes du corps pendant vingt à quarante secondes grâce à un faisceau infrarouge. Elle agit par stimulation de zones précises du corps, de la même manière que l'acupuncture. Mais en lieu et place des traditionnelles aiguilles, on utilise un rayon infrarouge (d'où le nom d'acupuncture infrarouge). Elle est d'ailleurs utilisée dans les hôpitaux, par des médecins, infirmières, kinés et ostéopathes.



Infomairie : Dans quel domaine intervenez-vous ?
M.-P. A. : L'arrêt du tabac, le traitement de la surcharge pondérale, les désagréments pendant la période de ménopause, mais aussi rajeunissement du visage, et la relaxation, j'adapte tous les protocoles en fonction de mes clients (hygiène et mode de vie, habitudes alimentaires, antécédents…). C'est important pour moi de personnaliser l'accompagnement de chaque client. La première séance est basée sur l'écoute, condition essentielle pour comprendre les préoccupations de ma clientèle, leurs exigences, leurs attentes. En complément des soins, je pratique des massages bien-être et des interventions complémentaires (amincissant, anticellulite et anti-âge exclusivement).

Infomairie : Pourquoi avoir choisi cette médecine douce ?
M.-P. A. : Par mon ancienne profession d'hôtesse de l'air, je me suis toujours intéressée à l'esthétique, au bien-être et aux relations publiques. Particulièrement sensible aux médecines douces qui m'aidaient à pallier les désagréments liés à mon métier, j'ai donc voulu allier ma passion et me lancer dans une nouvelle aventure professionnelle avec une technique fiable et innovante. J'ai alors repris des études, effectué des stages dans des centres de bien-être. Je suis aujourd'hui diplômée coach minceur, praticienne corporelle et j'ai obtenu un CAP d'esthétique, cosmétique, parfumerie. J'ai rencontré la société française Luxomed sur un salon avec ses 20 années d'expertise dans le médical et j'ai été très vite convaincue. Je me suis formée à cette approche douce tout en y apportant ma touche personnelle. Une fois lancée dans ce projet, que je murissais depuis 5 ans, j'ai été encore plus passionnée, il y a tant de choses à découvrir. J'ai même fait changer les habitudes de toute ma famille, nous avons tous une autre forme d'hygiène de vie.

Infomairie : La luxopuncture s'adresse-t-elle à tout le monde ?
M.-P. A. : Elle est totalement indolore et naturelle puisqu'aucune substance n'est administrée. Elle est sans risque et peut être pratiquée sur les enfants comme sur les adultes.
Tout le monde peut donc suivre ce traitement à l'exception des femmes enceintes, des personnes sujettes à épilepsie ou à des malades organiques graves ou des personnes ayant des antécédents cardiaques.
Les médias sont de plus en plus convaincus et en parlent de plus de plus, il ne me reste qu'à la faire découvrir aux lupoviciens.

Certaines mutuelles complémentaires remboursent une partie des soins pour le sevrage tabagique.
Nous vous conseillons de vous renseigner auprès de votre mutuelle

En savoir plus :
Séances de 40 euros en moyenne
Sur RDV du lundi au samedi
au **07 81 96 46 49** ou **09 81 96 46 49**
reequilibreetvous@free.fr

Cabinet Résidence Paul Éluard
(rez de chaussée)
5, allée Paul Éluard
60340 Saint-Leu d'Esserent

Ostéopathie chez Aurore Geffroy

Infomairie : Pourquoi avoir choisi Saint-leu pour vous installer ?
Aurore Geffroy : Je me suis formée au Collège Ostéopathique Européen de Cergy pendant 5 ans, l'idée de me lancer a germé et je me suis décidée à la rentrée. Originaire de région parisienne, je passais souvent par Saint-Leu, c'est une ville dynamique qui donne envie de s'installer.
De plus, il n'y a plus de kinésithérapeute et pas d'ostéopathe sur la commune. J'espère répondre à un manque pour les lupoviciens et les habitants alentours. Le local était une réelle opportunité. Le cabinet est lumineux, sans travaux à faire et il est accessible aux personnes à mobilité réduite. De plus, Marie-Pascaline possède son cabinet de luxopuncture juste à côté et j'en suis ravie, nos activités peuvent être complémentaires.



Infomairie : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est l'ostéopathie ?
A.G : Créée en 1874, l'ostéopathie est fondée sur des techniques manuelles visant à la conservation ou la restauration de la mobilité des différentes structures de l'organisme. La pratique de l'ostéopathie inclut la palpation ainsi que la manipulation des tissus, des muscles, des articulations, des viscères, …
En général, c'est pour soulager les douleurs du squelette (lombalgies chroniques, raideurs, séquelles de fracture) qu'on fait appel à l'ostéopathie. Les résultats peuvent être très rapides mais, pour qu'ils soient durables, il faut comprendre pourquoi la douleur s'est installée. On expliquera au malade qu'il doit cesser de coincer le téléphone avec l'épaule, corriger sa posture devant l'écran, apprendre à déstresser, et travailler sur le corps dans sa généralité.

Infomairie : Comment se déroule une séance ?
A.G : La consultation dure en général de 30 à 45 minutes. Elle débute toujours par un échange approfondi sur les antécédents médicaux de la personne, j'examine ensuite le patient des pieds à la tête, debout, assis, allongé, en palpant, afin d'analyser les mouvements des articulations et la souplesse des tissus. Les mains servent à la fois d'instrument de mesure et de soin. Ce sont elles qui lui permettent de percevoir les tensions et les déséquilibres. La palpation est lente et minutieuse, comme si je déplaçais très doucement une feuille de papier sur une table, de haut en bas, puis de droite à gauche. Un blocage en haut ? Une contrainte à droite ? J'interviens à cet endroit pour lui rendre sa mobilité. Une fois la séance terminée, une nouvelle palpation vérifiera si son action a été efficace.

Infomairie : À qui s'adresse l'ostéopathie ?
A.G : Nourrisson, enfant, femme enceinte, sportif, adulte ou senior, chacun peut y recourir, à tout âge, et pour soulager de très nombreux troubles. J'ai d'ailleurs suivi une formation spécifique pour les femmes enceintes. Elle agit sur les systèmes locomoteurs (tendinite, douleurs articulaires, du coccyx…) et nerveux (névralgie cervico-brachiale, sciatique, insomnie, spasmophilie…). Elle peut être bénéfique dans les troubles circulatoires (hémorroïdes, congestion veineuse…) et digestifs (hernie hiatale, reflux gastro-œsophagiens, colite, constipation…). Enfin, elle peut traiter des problèmes ORL et respiratoires (sinusite, bourdonnements d'oreilles, asthme, certaines migraines) ou même génito-urinaires (douleurs gynécologiques, cystite, énurésie).
L'ostéopathie peut intervenir en complément de la médecine classique, pour aider le corps à guérir ou à supporter des traitements lourds.

Infomairie : Quels types de manipulations faites-vous ?
A.G : Quand il effectue une manipulation, l'ostéopathe appuie, pousse, ou étire à la recherche d'une action précise. J'ai choisi pour ma part des mobilisations (plus lentes et de grande amplitude), quasi imperceptibles. Je peux même, parfois, demander au patient de coopérer en effectuant des contractions et des relâchements musculaires.

Renseignez-vous !
Certaines mutuelles prennent en charge les frais d'ostéopathie.



En savoir plus :
Tarifs : 50 euros / adultes
40 euros / jusqu'à 10 ans
30 euros / de 0 à 1 an
Sur RDV du lundi au samedi
au **06 89 26 30 35** ou **09 81 61 60 39**
ageffroy.osteopathe@gmail.com



Instant à partager

Le saviez-vous : pourquoi notre Abbatiale porte le nom de Prieurale Saint-Nicolas ?

Patron des bateliers, le culte de Saint-Nicolas a été pratiqué longtemps à Saint-Leu et autour.

Nicolas de Myre naît en 270 à Patara en Lycie (actuelle Turquie). Il devient évêque de Myre à la mort de son oncle qui détenait jusqu'alors cette charge. Il aurait accompli plusieurs miracles qui surpassent même ceux du Christ : quand Jésus ressuscite Lazare, Saint-Nicolas rend la vie à 3 enfants. Quand Jésus se contente de calmer une tempête, Saint-Nicolas réitère ce miracle à plusieurs reprises. Ceci lui vaut de devenir le saint patron des marins. Mais Saint-Nicolas est aussi le saint patron des Lorrains, des Russes, des enseignants, des hommes et femmes souffrant de stérilité, des célibataires, des voyageurs, etc.

À partir du XIe siècle, le culte de Saint-Nicolas connaît un développement important en Europe. En 1087, afin de protéger des Seldjoukides les restes de Saint-Nicolas, des marins de Bari s'embarquent pour l'Asie Mineure et volent le squelette du Saint qui reposait à Myre. À leur tour, les habitants de Bari se font dérober, à la fin du XIe siècle, un fragment de la dextre bénissant de Saint-Nicolas. L'auteur du vol, Albert de Varangéville, rapporte la relique en Lorraine.



Carnet de bord



agenda

Vendredi 6 décembre
Autour de Saint-Nicolas

19h Visite nocturne de l'Abbatiale
Avec l'Office de Tourisme PSO
Participation de 4,50 euros
Renseignements et inscription
Office de Tourisme PSO 03 44 56 38 10

20h30 Conférence autour de Saint-Nicolas
En partenariat avec Héritage Lupovicien
Espace Art & Culture
Pôle Culture 03 44 56 05 34

Samedi 7 décembre • À partir de 9h
Tous au Téléthon !
De 9h à 13h Place de la République
De 14h à 18h Base de loisirs
À partir de 14h Espace Art & Culture
Pôle Culture 03 44 56 05 34

Samedi 14 décembre
Dès 9h Place de la République
Remise des colis aux aînés
Pôle DSE 03 44 56 87 16

Samedi 14 décembre • 20h
Spectacle de Noël
Espace Art et Culture
Réalisé par les élèves de l'École des Arts
Pôle Culture 03 44 56 05 34

Dimanche 15 décembre
Cross des Berges de l'Oise
10h30 Base de Loisirs
Saint-Leu Athlétisme
Olivier Nicault 06 07 77 40 34



Élections 2014, mode d'emploi

Modification du mode de scrutin : "un bulletin, deux listes"

Le 1er tour des élections municipales se tiendra le 23 mars, le second le 30 mars. Les 36 683 communes de France éliront pour six ans leurs conseillers municipaux. Ces derniers désigneront ensuite les maires.

En ce qui concerne Saint-Leu d'Esserent, l'élection municipale n'est pas modifiée, mais le même jour, les électeurs voteront désormais aussi pour les représentants de la commune à la Communauté de Communes.

En effet, en 2014, les conseillers communautaires seront élus pour la première fois au suffrage universel direct dans le cadre des élections municipales.

- Les conseillers communautaires seront élus pour la même durée que les conseillers municipaux de la commune qu'ils représenteront, c'est-à-dire 6 ans.
- Les électeurs désigneront le même jour et sur le même bulletin de vote les élus de la commune et les élus de l'intercommunalité.
- Ils ne déposeront qu'un seul bulletin dans l'urne sur lequel figureront deux listes : une liste pour l'élection des conseillers municipaux et une liste pour les conseillers communautaires.
- La liste des candidats au poste de conseiller communautaire comportera un nombre de candidats égal au nombre de sièges à pourvoir.
- À l'issue de l'élection, la moitié des sièges du conseil communautaire sera attribuée à la liste victorieuse.
- Le reste des sièges sera attribué aux listes qui auront obtenu plus de 5% des voix – y compris la liste gagnante – proportionnellement au nombre de voix obtenues.
- Les sièges sont attribués aux candidats dans l'ordre de présentation de chaque liste.
- Tous les candidats présentés dans le premier quart de la liste des candidats aux sièges de conseiller communautaire doivent figurer, de la même manière et dans le même ordre, en tête de la liste des candidats au conseil municipal.
- Tous les candidats aux sièges de conseiller communautaire devront figurer au sein des trois premiers cinquièmes de la liste des candidats aux élections municipales.
- La liste des candidats aux sièges de conseiller communautaire doit être composée alternativement de candidats de chaque sexe.
- Il est impossible de rayer un ou plusieurs noms sur les listes, ni d'en rajouter.



Condoléances (Décès)
Anita Fievet le 26 octobre 2013



15 SAMU - **18** Pompiers - **17** Gendarmerie
3237 Pharmacie - **112** Urgences Europe
03 44 56 87 06 Police - **03 44 56 87 00** Mairie